

112年8.9月份葷食菜單 (0823)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (大卡)	
								全蛋 雞蛋類	豆腐/肉類	蔬菜類	水果類	海產/堅果 種子類	乳品類		
8/29	二	糯米飯	樹子蒸魚	番茄炒蛋*	預計：油菜	芹香蘿蔔湯	關東國小 開學日	6.2	2.6	1.2	0	2.5	0	772	
			蒸/生鮮魚片,蝦子,蔥,薑絲	炒/洗滌鮮蛋,番茄,蔥花	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,豬肉絲,芹菜									
8/30	三	蕎麥飯	「★」薑汁燒肉	鹽水青蔬	預計：有機認證蔬菜	瓜仔雞湯	有機蔬菜	6.5	2.5	1.8	0	2.6	0	805	
			煮/豬肉片,洋葱,味醂,薑片,米酒,白芝麻	煮/脆肉片,青花菜,百豆苗,白菜,白蘿蔔,蔥,蒜,胡蘿蔔,豬肉片,紅蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/麻油,紅蔥頭,薑,蔥丁									
8/31	四	特餐:義大利肉醬螺旋麵+「炸」香酥雞肉排+預計：空心菜+(1)南瓜濃湯						水果	5.5	2.8	1.0	1	3.0	815	
		煮/爆腰雞,玉米粒,洋葱,番茄,三色豆,龍蝦肉,炸/香酥肉排(雞肉),炒/時令青菜,煮/南瓜,洗滌鮮蛋,豬肉肉,奶粉,蟹肉棒													
9/1	五	麥片飯	建高,新科「炸」酥炸肉魚 關東：酸菜水煮魚	「#」香茄蒸蛋*	預計：小白菜	(2)紅豆小湯圓	甜湯 營養教育 肉魚	6.9	3	1.0	0	3.0	0	868	
			炸/肉魚,胡蘿蔔 煮/鱈魚丁,客家鹹蛋,凍豆腐,薑	蒸/洗滌鮮蛋,生香菇	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓									
4	一	小米飯	「創」鮮魷魚青木瓜	咖哩炒蛋*	預計：青江菜	「#」海芽鮮菇湯	低碳環保餐 保久乳	6.3	2.5	1.5	0	2.5	0.8	899	
			炒/魷魚條,青木瓜,薑片,濃縮檸檬汁,低鹽食材,魷魚,薑蔥	炒/洗滌鮮蛋,洋葱,咖哩粉	炒/時令青菜	煮/海芽,秀珍菇,豬大骨,蔥花									
5	二	蕎麥飯	「★」宮保雞丁	糖醋洋芋	預計：大陸妹	(3)關東煮湯		6.5	2.6	1.1	0	2.6	0	795	
			炒/雞胸脯丁,大蔥干,乾辣椒,油花生	燉/洋芋,洋葱,蔥花,雞絞肉,新鮮鳳梨鳳梨 食料,花生醬	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,玉米粒,白豆腐,豬肉絲									
6	三	南瓜飯	麻油瓜肉燥	白菜燒雞筋	預計：有機認證蔬菜	薑絲冬瓜湯	有機蔬菜	6.5	2.5	2.0	0	2.8	0	819	
			燉/雞絞肉,小干丁,麻油,紅蔥頭	燉/大白菜,豬肉絲,雞筋,冬粉,胡蘿蔔,乾木耳	炒/當令時蔬	煮/冬瓜,豬肉片,薑絲,天鹽雞									
7	四	特餐:火腿蛋炒飯+檸檬雞翅+預計：空心菜+紫菜蛋花湯						水果	5.5	2.6	1.0	1	2.5	0	778
		炒/白米,火腿丁,雞絞肉,洗滌鮮蛋,玉米粒,蔥,薑/檸檬雞翅,炒/時令青菜,煮/紫菜,洗滌鮮蛋,薑絲													
8	五	蕎麥飯	「#」蘿結豬柳	「炸」芝麻球*2	預計：高麗菜	芋頭西米露	甜湯	6.2	2.5	1.1	0	2.7	0	771	
			燉/豬柳,豆芽菜,彩椒,蘿結,蔥頭	炸/芝麻球*2	炒/時令青菜	煮/芋頭,西米露									
11	一	五穀飯	「炸」虱目魚柳條	什錦滷味	預計：花椰菜	「#」齋菜豆腐羹	低碳環保餐 關東菜 豆腐	6.1	3	2.0	0	2.8	0	828	
			炸/虱目魚柳條*2(低鹽食材,虱目魚)	煮/白蘿蔔,四角油,甜不辣,紅蘿蔔	炒/時令青菜	煮/大白菜,板豆腐,金針菇,乾木耳,豬大骨									
12	二	麥片飯	打拋肉燥	(3)蝦仁蒸蛋*	預計：鵝白菜	米苔目鹹湯		6.3	3	1.0	0	2.7	0	813	
			燉/雞絞肉,小干丁,洋葱,蔥花,九層塔	蒸/洗滌鮮蛋,蝦仁	炒/時令青菜	煮/米苔目,雞絞肉,綠豆芽,韭菜,蔥皮									
13	三	大麥仁飯	南瓜燒雞	「#」黃瓜燴鮮菇	預計：有機認證蔬菜	玉米結肉絲湯	有機蔬菜 營養教育 原型食材	6.1	2.3	1.5	0	2.5	0	750	
			燉/雞胸脯丁,南瓜	煮/大黃瓜,秀珍菇,生鮮木耳,肉絲	炒/當令時蔬	煮/玉米結,雞肉絲,海帶結,紅蔥									
14	四	特餐:綠線糊+「炸」酥炸豬肉排+預計：大陸妹+鍋貼*2						水果	5	2.6	1.0	1	3.0	0	765
		煮/紅蘿蔔,綠胡絲,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,洗滌鮮蛋,青菜,烏節,炸/調理雞排,炒/時令青菜,煮/鍋貼*2													
15	五	「★」 香鬆飯	洋芋燉雞	滷蛋*	預計：青江菜	綠豆湯	甜湯	6.2	2.8	1.0	0	2.5	0	782	
			煮/雞胸脯丁,洋芋,胡蘿蔔,洋葱	滷/洗滌鮮蛋,滷包	炒/時令青菜	煮/綠豆,冬瓜磚									
18	一	糯米飯	香蒜魚蒸板條	筍乾油腐	預計：油菜	味噌銀蕪湯	低碳環保餐 保久乳	6.2	2.5	1.5	0	2.5	0.8	892	
			煮/水蜜桃丁,蔥條,綠豆芽,蔥,蒜泥	燉/鴨干,朴菜,小四角油腐	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,海帶芽,雞蹄									
19	二	小米飯	「#」三杯雞肉	咖哩洋芋	預計：小白菜	榨菜肉絲湯		6.4	2.6	1.0	0	2.7	0	790	
			燉/雞胸脯丁,凍豆腐,米飯粒,杏鮑菇,九層塔,老薑,烏節	煮/洋芋,玉米粒,雞絞肉,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	炒/時令青菜	煮/榨菜絲,豬肉絲,紅蔥頭									
20	三	麥片飯	古早味肉燥	絲瓜麵線	預計：有機認證蔬菜	酸辣湯	有機蔬菜	6.4	2.5	1.5	0	2.8	0	799	
			燉/雞絞肉,小三角油,紅蔥頭	煮/絲瓜,紅蘿蔔,豬絞肉,枸杞	炒/當令時蔬	煮/板豆腐,脆皮絲,豬肉絲,胡蘿蔔,洗滌鮮 蛋,紅木耳,海鹽,蔥花									
21	四	特餐:「#」香菇高麗菜飯+「創」「炸」韓式炸雞+預計：花椰菜+玉米蛋花湯						水果	5.3	2.6	1.1	1	3.0	0	789
		煮/白米,高麗菜,胡蘿蔔,豬肉絲,蝦米,生香菇,炸/雞胸脯丁,洋芋,韓式辣雞排,番茄醬,白芝麻,炒/時令青菜,煮/冷凍玉米粒,洗滌鮮蛋,蔥花													
22	五	蕎麥飯	味噌燉肉	沙茶雙絲	預計：大陸妹	銀耳四寶甜湯	甜湯	6.3	2.5	1.4	0	2.8	0	790	
			燉/豬肉片,洋葱,味醂	炒/海帶絲,白干絲,芹菜,豬肉絲,胡蘿蔔,沙茶醬	炒/時令青菜	煮/白銀耳,花生,綠豆,粉圓									
23	六	「★」 黑芝麻飯	「炸」椒鹽魚片	番茄炒蛋*	預計：青江菜	山粉圓甜湯	關東不滅醬 (午餐會議決議 補課供飯湯) 補10/9日	6.2	2.8	1.0	0	3.0	0	804	
			炸/水蜜桃片,椒鹽粉	炒/洗滌鮮蛋,番茄,蔥花	炒/時令青菜	煮/山粉圓,冬瓜磚									
25	一	黎麥飯 原型食 材:黎麥	「炸」黃金魚排	海苔蒸蛋*	預計：高麗菜	「#」藥膳銀蕪湯	低碳環保餐 保久乳 營養教育 黎麥	6.1	2.8	1.0	0	3.0	0.8	917	
			炸/調理魚排(依資源品請不重覆)	蒸/洗滌鮮蛋,海苔絲	炒/時令青菜	煮/藥膳包,白蘿蔔,秀珍菇,枸杞									
26	二	紫米飯	咖哩雞肉	「創」「#」蒜味油腐煲	預計：鵝白菜	冬菜粉絲湯		6.3	2.6	1.1	0	2.8	0	790	
			燉/雞胸脯丁,洋芋,胡蘿蔔,咖哩粉	燉/小四角油,豆芽菜,豬肉絲,蒜,金針菇	炒/時令青菜	煮/冬粉,冬菜,凍豆腐,豬肉絲									
27	三	糯米飯	黑干紅燒肉	「創」鷹嘴豆拌小瓜	預計：有機認證蔬菜	黃瓜肉絲湯	有機蔬菜 營養教育 鷹嘴豆	6.2	2.5	1.0	0	2.5	0	759	
			燉/豬肉肉,排骨丁,大蔥干,胡蘿蔔,乾辣椒	炒/玉米粒,小黃瓜,原型食材,鷹嘴豆,雞絞 肉,胡蘿蔔,白豆苗	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜,豬肉絲,蔥花									
28	四	特餐:沙茶肉絲炒麵+「炸」麥克雞塊*3+預計：莧菜+(3)虱目魚丸羹湯						水果	5.5	2.4	1.2	1	2.8	0	781
		炒/白雲麵,豬肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,沙茶醬,乾木耳,炸/麥克雞塊*3,炒/時令青菜,煮/蔥絲,大白菜,虱目魚,洗滌鮮蛋,乾木耳,洗滌鮮蛋													
★根據衛生福利公告11項過敏原(1.甲殼類及其製品、2.芒果及其製品、3.花生及其製品、4.牛奶、羊奶及其製品、5.蛋及其製品、6.堅果類及其製品、7.芝麻及其製品、8.含麩質之穀物及其製品、9.大豆及其製品、10.魚類及其製品、11.使用亞硫酸鹽類及其製品、) ，屬特殊過敏體質者需特別注意，如特殊狀況體質主動告知班級導師及營養師、※甜湯:每週五,補課補班日(依午餐會議委員決議辦理)※低破壞環保餐:每週一(低破壞環保食材為主菜) ※堅果類：在菜名做「★」標示、「堅果類入菜」需食至少2次/月、素食1次/週、※薑蒜類：在菜名做「#」標示、「薑蒜類入菜」需食至少1次/月、素食2次/週、※藍色框為:創意原型食材、特餐日為:每週四、 ※蛋品類(每周6次)、在菜名做「*」標示(蛋蛋蛋色標) ※油炸類：在菜名做「炸」標示，一週最多2餐且油炸調理時須使用油炸專用設備，建議高中,新科國小油炸 9次/月,關東國小油炸 7次/月 ※素食統計最少前三名、在菜名做(1)(2)(3)標示、海苔類:品項每月不得重覆(6.9月品類:肉魚(新科,建高),鰻魚、魷魚類,虱目魚柳條,水蜜桃魚丁,水蜜桃魚片等依資源狀況滾動式調整、 ※水果類:每週四(每週3次)、乳品類、每周3次、非基改鳳梨蛋羹:1瓶自製(12/20) (依據「112學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購」契約 供應) 112保久乳(每月3次供應日為: (9月3天-9/4,9/18,9/25)(10月3天-10/2,10/16,10/30)(11月3天-11/6,11/13,11/27)(12月3天-12/4,12/18,12/25)(1月1天-3天-1/4,1/11,1/15) 非基改豆腐供應日期: (9月1天-9/11)(10月1天-10/23) (11月1天-11/20) (12月1天-12/11) (1月1天-1/8)(依據「112學年度3學1Q獎勵金」供應) ※「創」為:創意菜單單獨團隊新菜色研發,並視餐供餐群滿意度接受度隨時修正 ※菜單內容依校園午餐會議決議後修正、※菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素經校方決議後修正、瑋瑞食品股份有限公司 製															
「本菜單使用之豬內及含豬肉製品 等 皆為國產在地食材」、午餐(不提供)牛肉食材!															